

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ / PARTICIPATION

ΕΠΩΝΥΜΟ / SURNAME :

ΟΝΟΜΑ / NAME:

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ/ BIRTHDATE:/...../.....

ΑΝΔΡΑΣ / MALE: ΓΥΝΑΙΚΑ / FEMALE:

ΜΕΛΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ / CLUB MEMBER:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ / ADDRESS :

ΠΟΛΗ / CITY: T.K. / ZIP CODE:

ΤΗΛ./TEL.:

Email:

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΔΗΛΩΣΩ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΙΑ (επιλέγετε **μόνο μία** διαδρομή) :
I wish to participate to the Trail Running Race (choose **only one** trail) :

- Για τη μικρή διαδρομή μήκους 10 χλμ.
For the Short Race distance 10 km.
- Για τη μεγάλη διαδρομή (κλασσική) μήκους 17 χλμ.
For the Long Race distance 17 km.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι συμμετέχω στον Αγώνα Ορεινού Δρόμου «Άρμα» Πάρνηθας με τη θέλησή μου και με δική μου ευθύνη, γνωρίζοντας τις απαιτήσεις μιας τέτοιας διαδρομής.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι έλαβα γνώση του Κανονισμού του Αγώνα και τον αποδέχομαι. Δηλώνω ότι η κατάσταση της υγείας μου είναι τέτοια που μου επιτρέπει να πάρω μέρος στον ορεινό αγώνα χωρίς προβλήματα. Σε καμιά περίπτωση δεν θα επιρρίψω ευθύνη και δεν θα απαιτήσω οτιδήποτε από τους διοργανωτές, οτιδήποτε κι αν μου συμβεί, είτε από παθολογική αιτία είτε από ατύχημα κατά τη διάρκεια του αγώνα.

I hereby declare that I wish to participate to the Trail Running Race "Arma Parnitha" on my own good will, fully aware of all possible demands of such a Race.

I responsibly declare that I am aware of the regulations of the Race and abide by them. My health is in good condition, and thus I can take part in the race without any problems. I also declare that in no case will I demand responsibility from the Organizing Club and the Officials of the Race, in whatever may occur to me during or after the Race due to pathological reasons or an accident.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ / SIGNATURE:

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ «ΑΡΜΑ» ΠΑΡΝΗΘΑΣ

ΑΡΘΡΟ 1^ο

Η **εκκίνηση** θα δοθεί στις 09:30 από τη θέση «Πηγές Αρχαίας Φυλής» (κοντά στη διασταύρωση του επαρχιακού δρόμου Φυλή – Δερβενοχώρια).

Ο **τερματισμός** είναι στην ίδια θέση και οι διαδρομές του αγώνα είναι κυκλικές.

Η **παραλαβή** των αριθμών θα γίνεται από τις 07:30 έως τις 09:00 από τη Γραμματεία στις Πηγές Αρχαίας Φυλής. Οι αθλητές θα πρέπει να φτάνουν στο σημείο παραλαβής του αριθμού τους έγκαιρα και να φέρουν τον αριθμό τους σε εμφανές σημείο καθ'όλη την διάρκεια του αγώνα.

ΑΡΘΡΟ 2^ο

Τον τελευταίο αθλητή ακολουθεί ομάδα, η οποία θα παρέχει οδηγίες, τις οποίες οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν. Ο αθλητής θα πρέπει να μελετήσει τον χάρτη της διαδρομής και ειδικά το υψομετρικό προφίλ. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζει τα σημεία υδροδοσίας για να υπολογίσει αν χρειάζεται να έχει δικά του υγρά. Θα λειτουργούν τρεις (3) ενδιάμεσοι σταθμοί υποστήριξης, διανομής νερού και αναψυκτικών, για την διαδρομή των 17 χλμ. και δύο (2) ενδιάμεσοι σταθμοί για την διαδρομή των 10 χλμ. Οι αθλητές θα πρέπει να συμβουλευτούν το δελτίο καιρού, μια μέρα πριν τον αγώνα, ώστε να επιλέξουν τα κατάλληλα παπούτσια και τον ρουχισμό τους.

ΑΡΘΡΟ 3^ο

Στον Αγώνα Ορεινού Δρόμου έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος όσοι έχουν ηλικία 16 έως 65 χρόνων. Οι ανήλικοι θα πρέπει να φέρουν μαζί τους υποχρεωτικά τη συγκατάθεση του γονέα ή κηδεμόνα.

ΑΡΘΡΟ 4^ο

Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν τις οδηγίες των Υπεύθυνων που στελεχώνουν τους Σταθμούς και να ακολουθούν τη σηματοδοτημένη διαδρομή. Αν ένας αθλητής χάσει κάποιο σημείο της διαδρομής πάντα επιστρέφει πίσω μέχρι να βρεθεί εντός της σωστής διαδρομής.

ΑΡΘΡΟ 5^ο

Οι αθλητές θα πρέπει να δείχνουν σεβασμό στους συναθλητές τους, να μην σπρώχνονται σε στενά σημεία και να κάνουν χώρο αν κάποιος θέλει να τους προσπεράσει. Αν κάποιος τραυματιστεί ή πάρει λάθος δρόμο τον βοηθάμε και αναφέρουμε τον τραυματισμό στον επόμενο σταθμό που θα συναντήσουμε.

ΑΡΘΡΟ 6^ο

Οι αθλητές θα πρέπει να σεβαστούν το περιβάλλον και να μην πετάνε συσκευασίες υγρών και τροφίμων στο δάσος, εκτός των σταθμών υδροδοσίας.

ΑΡΘΡΟ 7^ο

Αθλοθετούνται έξι (6) κύπελλα ανά αγώνα και ανά κατηγορία (άνδρες – γυναίκες) για τους νικητές. Οι υπόλοιποι αθλητές θα λάβουν αναμνηστικά συμμετοχής.

ΑΡΘΡΟ 8^ο

Η απονομή των «επάθλων» στους νικητές θα πραγματοποιηθεί στο υπαίθριο θέατρο Πηγών Αρχαίας Φυλής, ώρα 12:00.

